

Comment contrer la constipation ?

La constipation est une problématique assez fréquente qui touche habituellement plus de femmes que d'hommes. Normalement, nous devrions aller à la selle à tous les jours. Il se peut que, pour une raison quelconque, un individu soit constipé de façon temporaire et que la situation se corrige rapidement. Par contre, lorsque la constipation devient chronique, elle nuit évidemment au bon fonctionnement du corps humain puisque l'élimination des déchets se fait moins bien.

La constipation est souvent reliée à un problème de la sphère alimentaire et/ou de la sphère émotionnelle. Au niveau nutritionnel, la constipation est souvent associée à une diète pauvre en fibres alimentaires. Il est recommandé de boire deux litres d'eau par jour pour permettre au système de bien fonctionner et d'éliminer les déchets. Il est recommandé également de manger des aliments entiers (pain brun, riz brun, pâte entière, ...) et d'éviter les aliments raffinés. Les fibres alimentaires diminuent le risque de développer un cancer du colon, atténuent les troubles digestifs, contribuent à régulariser le taux de sucre sanguin, aident à régulariser le poids corporel et permettent de lutter contre la constipation. On en retrouve dans :

- céréales entières telles que l'avoine, le blé, le couscous, le seigle.
- le son de blé, le son d'avoine et le psyllium
- Tous les fruits tels que la pomme, l'orange, l'ananas, la cerise, la datte, le pruneau.
- Toutes les légumineuses telles que la graine de lin, la fève de rognon rouge, la lentille et le pois chiche.

Évitez les aliments acidifiants tels que: le sucre blanc, le fructose, la cassonade, les jus sucrés, la liqueur, les bonbons, les desserts sucrés, le pain blanc, le riz blanc, l'alcool, les additifs alimentaires, la margarine hydrogénée, les sauces sucrées, les fritures, les aliments gras, les chips, ...

Au niveau émotionnel, la constipation est fréquemment reliée à un conflit de rétention ou à un conflit de saloperie que je ne peux pas digérer et expulser. La personne a subi un stress émotionnel qu'elle n'arrive pas à pardonner. Il faut toujours aller voir dans le vécu de la personne concernée pour savoir ce qui s'est passé réellement pour trouver la réponse. Ce conflit s'est toujours produit avant l'apparition des symptômes. Les exemples peuvent être multiples. On retrouve parfois de l'abus dans l'enfance. Une personne âgée qui n'arrive pas à pardonner à ses enfants de l'avoir placée. Un enfant à l'école qui a fait ses besoins dans sa culotte et qui a été la risée de sa classe ou de ses amis. Une

personne qui est incapable de prendre sa place et de dire son opinion, de se laisser aller complètement. Les exemples peuvent être aussi nombreux qu'il y a d'individu car vous avez tous une histoire de vie différente.

Les symptômes touchant le rectum peuvent également être reliés à des conflits d'identité. Qui suis-je ? Est-ce que je sens que je fais parti de cette famille? Est-ce que je suis confortable avec mon sexe ou mon orientation sexuelle ?

On retrouve généralement plus de problèmes de constipation chez les gens qui ont beaucoup de retenue envers eux-mêmes. Il est essentiel de comprendre que la défécation représente une fonction du corps humain tout à fait naturelle et commune à tous. Donc, ne vous retenez pas d'aller aux toilettes lorsque vous en ressentez le besoin et cessez de vous préoccuper de l'opinion des autres lorsque vous êtes dans un endroit public. Beaucoup de gens développent des problèmes de constipation parce qu'ils ou elles se retiennent pour ne pas aller aux toilettes publiques ou au travail pour toutes sortes de mauvaises raisons; que ce soit à cause du bruit que ça peut engendrer, de l'odeur désagréable, de l'aspect propreté, d'une gêne personnelle. Cela engendre à long terme des problèmes de constipation car le message envoyé au cerveau est qu'il doit constamment se retenir. Dorénavant, essayez de laisser votre petite gêne de côté lorsque vous ressentirez le besoin d'aller à la selle.

Finalement, des traitements d'ostéopathie sont parfois très utiles pour aider un individu souffrant de constipation chronique à retrouver une régularité. Le traitement des cicatrices, de la sphère viscérale, des dysfonctions vertébrales et du système nerveux permet au corps de retrouver son homéostasie et de bien fonctionner.

Sébastien Plante
Physiothérapeute et ostéopathe
www.sebastienplante.ca